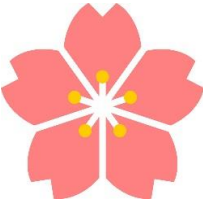
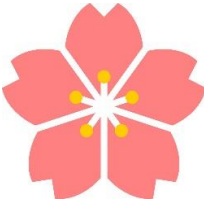
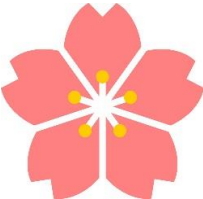


2017年4月 レッスンスケジュール

※1・4日はお休みです。

月	火	水	木	金	土	日
					1 休み(ヨガのみ) 休み(ヨガのみ) 休み(ヨガのみ)	2
3 13:45~15:00心をしずめるヨーガ 18:00~19:15パワー&リラクセーション	4 15:30~16:45肩こり解消ヨガ 18:00~19:15アンチエイジングヨガ 19:45~21:00肩甲骨ヨガ®	5 14:00~15:15肩甲骨ヨガ® 19:30~21:00眠れるヒーリングヨガ	6	7 18:10~19:24心をしずめるヨーガ	8 10:30~11:45やさしいハタヨガ 13:30~14:45呼吸法とヨガ 16:15~17:30やさしいハタヨガ	9
10 13:45~15:00心をしずめるヨーガ 18:00~19:15パワー&リラクセーション	11 休み(ヨガのみ) 休み(ヨガのみ) 休み(ヨガのみ)	12 14:00~15:15肩甲骨ヨガ® 19:30~21:00眠れるヒーリングヨガ	13	14 臨時休業	15 10:30~11:45やさしいハタヨガ 13:30~14:45呼吸法とヨガ 16:15~17:30やさしいハタヨガ	16
17 13:45~15:00心をしずめるヨーガ 18:00~19:15パワー&リラクセーション	18 15:30~16:45肩こり解消ヨガ 18:00~19:15アンチエイジングヨガ 19:45~21:00肩甲骨ヨガ®	19 14:00~15:15肩甲骨ヨガ® 19:30~21:00眠れるヒーリングヨガ	20	21 18:10~19:24心をしずめるヨーガ	22 10:30~11:45やさしいハタヨガ 13:30~14:45呼吸法とヨガ 16:15~17:30やさしいハタヨガ	23
24 13:45~15:00心をしずめるヨーガ 18:00~19:15パワー&リラクセーション	25 15:30~16:45肩こり解消ヨガ 18:00~19:15アンチエイジングヨガ 19:45~21:00肩甲骨ヨガ®	26 14:00~15:15肩甲骨ヨガ® 19:30~21:00眠れるヒーリングヨガ	27	28 18:10~19:24心をしずめるヨーガ	29 休み(ヨガのみ) 休み(ヨガのみ) 休み(ヨガのみ)	30

【担当インストラクター】

心をしずめるヨーガ/パワー&リラクセーション・・・ETSUKO 肩こり解消ヨガ・・・michiru やさしいハタヨガ/呼吸法とヨガ・・・山下リサ 肩甲骨ヨガ・・・舟橋桃子
アンチエイジングヨガ/肩甲骨ヨガ®・・・築瀬利恵 眠れるヒーリングヨガ(90分)・・・吉川正三

2017年5月 レッスンスケジュール

※3、5日はGW休みになります。

月	火	水	木	金	土	日
1 10:30～11:30産後リカバリーヨガ 13:45～15:00心をしずめるヨーガ 18:00～19:15パワー&リラクセーション	2 15:30～16:45肩こり解消ヨガ ヨガのみ休み ヨガのみ休み	3 憲法記念日	4	5 こどもの日	6 10:30～11:45ゆるヨガ 13:30～14:30産後リカバリーヨガ 16:15～17:30パワー&リラクセーション	7
8 10:30～11:30産後リカバリーヨガ 13:45～15:00心をしずめるヨーガ 18:00～19:15パワー&リラクセーション	9 15:30～16:45肩こり解消ヨガ 18:00～19:15アンチエイジングヨガ 19:45～21:00肩甲骨ヨガ®	10 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15肩甲骨ヨガ® 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	11	12 10:30～11:45ゆるヨガ 14:00～15:15ヨガビューティー 18:10～19:24心をしずめるヨーガ	13 ヨガのみ休み ヨガのみ休み 16:15～17:30パワー&リラクセーション	14
15 10:30～11:30産後リカバリーヨガ 13:45～15:00心をしずめるヨーガ 18:00～19:15パワー&リラクセーション	16 15:30～16:45肩こり解消ヨガ 18:00～19:15アンチエイジングヨガ 19:45～21:00肩甲骨ヨガ®	17 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15肩甲骨ヨガ® 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	18	19 10:30～11:45ゆるヨガ 14:00～15:15ヨガビューティー 18:10～19:24心をしずめるヨーガ	20 10:30～11:45ゆるヨガ 13:30～14:30産後リカバリーヨガ 16:15～17:30パワー&リラクセーション	21
22 10:30～11:30産後リカバリーヨガ 13:45～15:00心をしずめるヨーガ 18:00～19:15パワー&リラクセーション	23 15:30～16:45肩こり解消ヨガ 18:00～19:15アンチエイジングヨガ 19:45～21:00肩甲骨ヨガ®	24 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15肩甲骨ヨガ® 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ	25	26 10:30～11:45ゆるヨガ 14:00～15:15ヨガビューティー 18:10～19:24心をしずめるヨーガ	27 10:30～11:45ゆるヨガ 13:30～14:30産後リカバリーヨガ 16:15～17:30パワー&リラクセーション	28
29 10:30～11:30産後リカバリーヨガ 13:45～15:00心をしずめるヨーガ 18:00～19:15パワー&リラクセーション	30 15:30～16:45肩こり解消ヨガ 18:00～19:15アンチエイジングヨガ 19:45～21:00肩甲骨ヨガ®	31 10:30～11:45はじめてのヨガ 14:00～15:15肩甲骨ヨガ® 19:30～21:00眠れるヒーリングヨガ				

【担当インストラクター】

はじめてのヨガ/ゆるヨガ/ヨガ¥ビューティー/産後リカバリーヨガ・・・NATSUKI 心をしずめるヨーガ/パワー&リラクセーション・・・ETSUKO

肩こり解消ヨガ・・・michiru 肩甲骨ヨガ®・・・舟橋桃子 アンチエイジングヨガ/肩甲骨ヨガ®・・・築瀬利恵 眠れるヒーリングヨガ(90分)・・・吉川正三

★産後リカバリーヨガはママと赤ちゃんを対象にしたレッスンです。